

ひきこもり等支援プロジェクト

ドーナツの会



相談・居場所・交流の場

特定非営利活動法人 コウノトリ豊岡・いのちのネットワーク

● 趣旨

ひきこもり・不登校は大きな社会問題となっています。豊岡市内では義務教育終了後のひきこもりに関しては、その実態が把握できていない状況です。ひきこもる本人は苦しみ、抱える家庭はその実情を相談する相手、場所が限られ、非常に辛い思いをされています。

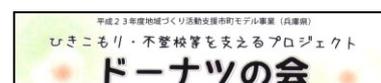
平成23年11月にドーナツの会を発足してから多くの相談を受けてきました。相談をしながら常設の相談場所、本人の居場所や親の交流の場の設置の必要性を強く感じました。

今後、NPO法人コウノトリ豊岡・いのちのネットワーク（ひきこもり等支援プロジェクトドーナツの会）が実施する「ひきこもりの相談・居場所の運営事業」は、行政のケアが手薄となっている義務教育終了後のひきこもりの若者及び保護者（家族）を対象に、相談の場、居場所・交流の場の運営を行い、ひきこもり本人の社会参加、自立に結びつける活動をしていきます。

行政、医療関係、福祉関係、学校関係、団体、企業等と連携して、ひきこもりを支え、自立させるネットワークの拠点を目指します。

（1）事業内容

- ひきこもりや不登校の相談（随時、年間を通して）
- ひきこもりがちな若者の居場所提供（週5回）
- ひきこもりの親の交流サロン（交流の場）
- カウンセリング
- 医療相談
- 就労相談
- ひきこもりがちな若者のスポーツ、文化体験、農業体験
- 研修会の開催
- 地域のひきこもりを支える団体とのネットワークの構築



(2) 相談、居場所・交流の場（サロン）の運営

日時： 月～金曜日 13:00～17:00

住所： 豊岡市城南町23-6
豊岡健康福祉センター3階

電話： 0796-26-1101

FAX： 0796-26-1102



※ この他の時間帯、休日等も必要に応じてオープンにします。

■ ドーナツの部屋

気軽にちょっと寄れる場がドーナツの部屋です。悩みを一人で抱え込まないで相談員に聞いてもらってください。気持ちが少し楽になりますよ。昨年より居場所スペース・交流スポットでのイベント、手織り・まゆクラフト、農園作業・料理などを始めています。仲間と交流し、作業やレクレーションを通じて自信をつけ、自立につながれたらと取り組んでいます。

これまで相談に乗った人は面接、電話等を合わせて60件を超えています。相談内容は、長く家にひきこもっている・働きたくても仕事が見つからない・人間関係がうまくいかない・発達障害で悩んでいる・高校や大学で不登校になっている・家庭で暴力を振るうなど様々です。

18名のドーナツの会の相談員が相談者の気持ちに寄り添いながら相談に乗っています。相談者は臨床心理士、発達心理士、各種のカウンセラー、さらに子育てや家庭相談、教育相談に長く関わったメンバーです。

平日は午後1時から5時まで2名の相談員が「ドーナツの部屋」に詰めています。時には希望によって夜間・土日の面談、家庭訪問にも応じています。

■ 毎月の研修会 ～いのちに光を、地域で支えを～

ドーナツの会のメンバーは毎月定例会をもち、研修をしています。（写真）

研修テーマは、ひきこもりの家族や本人の支援のあり方、ひきこもりと発達障害の関係、カウンセリングの留意点、心理療法の取り入れ方、居場所の運営の仕方、病院・福祉施設・就労施設その他関係機関との連携等についてです。

悩める人たちを少しでも支えたい、少しでも元気にさせてあげたいと思って集まったメンバーです。それだけに研修意欲は旺盛です。関心・意欲のある方なら素人の方も大歓迎です。一緒に学びましょう。



相談員の声



すてきな笑顔に

趣味を楽しんでいた時、何か社会のために役立ちたいと思い、相談員になりました。ドーナツの会の部屋から見える静かな風景に訪れる人の心が癒されることでしょう。その方が帰られる頃には、素敵な笑顔になってくださるのが一番嬉しいです。

M相談員

「トンネルには、必ず出口があるから」

人は、誰も幸せになるために生まれてきたのです。しかし、生きていくことにつらさを感じている人がたくさんいます。その周りにいる私たちが、そのことを理解して、そっと寄り添って話を聴くことによって、安心してもらえたらと思います。「トンネルには、必ず出口があるから」の言葉を信じて、共に歩いていける支えになれることを願っています。あせらずゆっくりと・・・

T相談員



心や体の癒しになれば

蚕からのプレゼントの「まゆ」を紡ぎ、シルクの糸として物（コースター、マフラー、テーブルセンター等）に織っていくことの楽しさ、おもしろさを肌で感じてほしいと思います。また、まゆそのものを利用して、動物やブローチ等の物作りを体験することによって、命あるものへのいとしさや優しさを感じながら、心や体の癒しになれば・・・と思います。それぞれ作る人の思いで自由に製作を楽しんでください。目の前にある「まゆ」や「はた」を触りながらそんなことを願っている「蚕おばさん」です。

M相談員

「耳は、人の言葉を最後まで聴くために使おう」「心は人の痛みがわかるために使おう」

相談に来られた方には、この言葉を常に意識して対応するように心がけました。そして、お互いに心を開いて緊張感が解け、相談者が笑顔で帰られる時、人を支えることへ少しでも役に立てたのかなと、安心できた一年間でした。

U相談員

「ひきこもり」支援はチームワークで

私は、会のスタッフとして、臨床心理士の立場から専門的な所見を述べ、会の活動に貢献したいと思います。幸い(?)相談活動は順調に展開し、ひきこもりの方々の居場所づくりに微力ながら貢献できていると感じます。医療や行政の専門的立場みれば、不十分な組織でしょうが、その点は今後の課題となるでしょう。

T相談員

「自分の力で自分の生活がしたい」と

私は、ドーナツの会の活動に参加して、多くの親御さん悩んでいる若者と話し合いました。世間では、ひきこもっている者、ニートと言われている若者は、「やる気がない。」「仕事を選びすぎる。」と、言われている。しかし、彼等の本心は、「とにかく仕事に就きたい。そして自分の力で自分の生活がしたい。」と強く思っていることを肌で感じました。但馬にそうした若者を受け入れてくれる仕事、企業があれば・・・と強く思うこのごろです。

U相談員

ほっとできる居場所に

昨年5月に念願だった居場所ができました。部屋から見える景色は、のどかでゆっくりと時間が流れて、心休まる雰囲気になっています。居場所で、ひとときを過ごされた方が、明るくほっとした表情で、居場所を後にされる姿に和まされます。自分の思いを話す中で、気づきがあり、少しは気持ちが楽になるようです。

微力ではありますが、より良い方向で歩んでいけるように一緒に考えたいと思っています。どうぞ、気軽にドーナツの会を利用してください。お待ちしております。

K相談員



「いのち支え合う」ネットワーク

本人や家族の力になりたい、少しでも寄り添って元気にしてあげたいと集まったドーナツのメンバーです。今、悩める人の多さとそれぞれの違いと重さ、深い背景、ニーズの多様性を痛感しています。同時に多くの関係者のきめ細かな連携、地域の理解と幅広い支え、息の長い取り組みの必要性を感じています。医療、福祉、心理、教育、仕事など多様化しているニーズに沿い、民間、行政の垣根を越えた「いのち支え合う」ネットワークに向けてみんなの力を注ぎたいと思います。

Y相談員

居場所が交流の場になることを

家庭訪問をして家族の方と関わる中で、

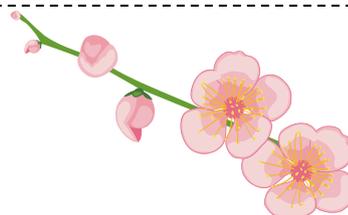
○家族の方から連絡が来るようになり、事務所に来られるようになりました。

○家族の方も関わり方を知ろうとされ、確認されるようになり、家族の方が明るく元気になりました。

○家族の方も同じ方向で本人に接しようとされ、本人も少しずつ家族の力を感じているように思います。

今後も連携をとりながら家庭訪問を続けていきたいと思っています。そしてドーナツの会の居場所が親同士の話し合いの場に、若者同士の交流の場になるように願っています。

N相談員



相談員の研修

ドーナツの会には、家族からの相談や社会へ踏み出そうとする若者からの相談が多く寄せられています。抱えている問題や悩みを話すことは実は大変な勇気が必要です。人は、安心できる人や環境に出会うことで、少しずつ自分の思いを出し、整理し、やがて進む方向を見つけていく力をつけていきます。

日々相談する相談員は、思い切って訪れた方の勇気に敬意を払い、抱えておられる苦しく辛い思いに少しでもお役に立つことができるように研修の場をもっています。会に所属する臨床心理士、臨床発達心理士、カウンセラー等が講師となり、時には事例を通して研修を積み重ねています。これも来所者の勇気と前に進もうとする思いや姿勢にふれ、深く心動かされるからに他なりません。

N相談員

「ドーナツの会秋イベント1」 -手織りとまゆクラフト-

ドーナツの会 秋イベント1

楽しい気軽な手織り
まゆの小物づくり



10月6日(土)午後、手織りとまゆクラフトをドーナツの会の居場所(いのちネット事務所)で行いました。若者4名と保護者等2名が参加しました。講師は、相談員のMさん。丁寧な指導で、2時間ほどで手織りのきれいなコースターやかわいいまゆ人形ができました。参加者は出来映えに大満足。これからも手織りがしたいと感想を述べ、ドーナツの居場所通いが続きそうです。

家から出て、何かに夢中になって取り組み、人と交わることができれば、大きな成長、改善です。今回はその一歩。なごやかで、楽しい時間が過ごせました。また別の部屋でドーナツの会スタッフがじっくりと参加者の悩み相談にも乗っていました。

「ドーナツの会秋イベント2」 -収穫とお料理の集い-



10月28日(日)、心配していた雨にも降られることなく、実施することができました。みんなで農園に出かけ、サツマイモ、大根、かぶを収穫しました。掘り起こした野菜を手にした嬉しそうな顔が、とてもすてきでした。収穫したものを「ドーナツの部屋」に持って帰り、ゆめポケットの栄養士さんたちに手ほどきを受けて、さつまいもなどを使った調理に取りかかりました。

メニューは、*さつまいものお焼き *さつまいものおこわ
*さつまいも汁です。

1時間ほどで出来上がり、みんなで、ほかほかの美味しい料理をいただきました。さつまいもをすりつぶし、て、おやきを作りましたが、これがなかなかの人気メニューでした。



春に植え付けたサツマイモはみんなに食べてもらえて喜んでいることでしょう。若者3名を含む保護者など10名が参加した楽しいイベントになりました。(参加者一人はレンジのみの厳しい生活を過ごしているだけにより体験になったようです。)

お知らせ

交流・体験イベントの日は、毎月第4土曜日 午後1:00~4:00

シンポジウム特別企画